

Artículo original. Motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en alumnado de adolescentes en función del sexo y la edad. Vol. 12, n.º 2; p. 1-28, abril 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12837>

Motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en alumnado de adolescentes en función del sexo y la edad

Motives for practicing and abandoning physical-sports activity in secondary education students according to age and sex

Martín Barcala-Furelos¹;

Marcos Mecías-Calvo²; Iván González-Gutiérrez³; Rubén Navarro-Patón²

¹ Facultad de Ciencias de la Educación. Universidade de Santiago de Compostela

² Facultad de Formación de Profesorado. Universidade de Santiago de Compostela

³ Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Universidad Europea del Atlántico

*Autor para correspondencia: Barcala-Furelos, Martín. martin.barcala@usc.es

Cronograma editorial: Artículo recibido 01/12/2025 Aceptado: 18/02/2026 Publicado: 01/04/2026

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12837>

Para citar este artículo, utilice la siguiente referencia:

Barcala-Furelos, M.; Mecías-Calvo, M.; González-Gutiérrez, I.; Navarro-Patón, R. (2026). Motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en alumnado de adolescentes en función del sexo y la edad. *Sportis Sci J*, 12 (2), 1-28
<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12837>

Contribución específica de los autores: Introducción (MBF, IGG), Método (RNP, MMC), Resultados (RNP, MMC, MBF, IGG), Discusión y Conclusiones (MBF, MMC, RNP)

Financiación: No existió financiación para este proyecto

Consentimiento informado participantes del estudio: No procede

Conflicto de intereses: Los autores no señalan ningún conflicto de interés

Artículo original. Motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en alumnado de adolescentes en función del sexo y la edad. Vol. 12, n.º 2; p. 1-28, abril 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12837>

Resumen

La práctica físico-deportiva regular en adolescentes se ve influida por diversos factores motivacionales asociados al tiempo de ocio, la salud y la competición. Sin embargo, en la actualidad las tasas de abandono son elevadas. El objetivo del estudio fue conocer los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva extraescolar en adolescentes cántabros. Participaron 629 estudiantes (304 niñas) entre 12 y 16 años ($M = 13,73$; $DT = 1,26$). Cubrieron un cuestionario *Ad Hoc* sobre motivos de práctica (6 ítems) y abandono físico-deportivo (4 ítems). En los motivos de práctica del alumnado activo, los niños destacan estar en forma ($p = 0.024$); hacer deporte ($p = 0.008$); ser profesionales ($p < 0.001$); competir ($p < 0.001$) y mejorar habilidades ($p = 0.012$). En la edad, hay diferencias por tener buen aspecto físico ($p = 0.005$) cuanto más mayores. En los no activos, los chicos destacan el ambiente competitivo ($p = 0.002$) y las chicas la falta de tiempo ($p = 0.009$) y “porque mis amigos practican deporte” ($p = 0.027$). En la edad, los mayores prefieren otras actividades ($p = 0.006$). Los motivos de práctica deportiva y abandono en los niños son los competitivos. En chicas, por falta de tiempo e influencia de amistades. El abandono deportivo por competitividad se da en edades más bajas y por preferencia de otras actividades en edades más altas. Estos resultados evidencian la necesidad de que el profesorado promueva estrategias que favorezcan la adherencia a la actividad físico-deportiva extraescolar.

Palabras clave: Educación Física; extraescolar; adherencia; jóvenes, adolescentes

Abstract

Regular physical activity and sports participation among adolescents is influenced by various motivational factors associated with leisure time, health, and competition. However, dropout rates are currently high. The objective of the study was to know the reasons for practicing and abandoning extracurricular physical-sports activity among secondary school students in Cantabria. 629 students (304 girls) between 12 and 16 years old participated ($M = 13.73$; $SD = 1.26$). An *Ad Hoc* questionnaire was covered on reasons for practice (6 items) and physical-sport abandonment (4 items). In the reasons for practicing of active students, children highlight being in shape ($p = 0.024$); doing sports ($p = 0.008$); being professionals ($p < 0.001$); competing ($p < 0.001$); and improving skills ($p = 0.012$). In age, there are differences in having good physical appearance ($p = 0.005$) the older the age. In the non-active, boys highlight the competitive environment ($p = 0.002$) and girls highlight the lack of time ($p = 0.009$) and “because my friends play sports” ($p = 0.027$). In age, older people prefer other activities ($p = 0.006$). The reasons for sports practice and abandonment in children are competitive. In girls, due to lack of time and influence of friends. Sports abandonment due to competitiveness occurs at younger ages and due to preference for other activities at older ages. These results highlight the need for teachers to promote strategies that encourage participation in extracurricular physical and sporting activities.

Keywords: Physical education; extracurricular; adherence; young people, teenagers

Artículo original. Motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en alumnado de adolescentes en función del sexo y la edad. Vol. 12, n.º 2; p. 1-28, abril 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12837>

Introducción

La actividad físico-deportiva (AFD) se entiende como cualquier movimiento corporal que implica un gasto energético por encima del reposo y que se realiza de forma estructurada o no, con una finalidad recreativa, competitiva o de mejora de la salud (Organización Mundial de la Salud 2020; Cachón-Zagalaz et al., 2023). La realización de actividad físico-deportiva (AFD) conlleva innumerables beneficios en el bienestar y en la salud de sus practicantes, tanto en la adolescencia como en la adultez, tal y como apuntan diversos estudios en los últimos años (Adarve et al., 2019; Amatriain-Fernández et al., 2020; Jiménez et al., 2022). Mejora la condición física (Bates et al., 2020), aumenta la autoestima, el control de la ansiedad y la sensación de bienestar (Flores- Paredes, et al., 2020), y contribuye al desarrollo de las habilidades sociales del adolescente (Warburton & Bredin, 2019). Por tanto, la realización de actividad física de forma periódica y regular se configura como un elemento esencial para la adquisición de un estilo de vida activo y saludable (Alemany-Arrebola, 2022), especialmente en la adolescencia, etapa que se haya sometida a importantes cambios conductuales, emocionales y físicos (Gastelún et al., 2019).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) aconseja a la población adolescente la realización de algún tipo de actividad física de moderada a vigorosa intensidad, al menos 60 minutos al día. Sin embargo, a pesar de estas recomendaciones, los adolescentes entre los 12 y los 18 años no cumplen con los mínimos de actividad física (Parris et al., 2022), presentando niveles insuficientes para reportar beneficios en su salud (OMS, 2020; PASOS, 2022). La inactividad física junto con la presencia, cada vez mayor, de nuevas formas de ocio pasivo, representadas por la exposición a las pantallas en forma de videojuegos, televisor y móviles (Fernández et al., 2023) están provocando la aparición de importantes enfermedades crónicas (Méndez Alonso et al., 2017) como el sobrepeso (Aranceta-Bartrina et al., 2020).

La adolescencia conlleva cambios fundamentales que pueden afectar a la calidad de vida (Cachón-Zagalaz et al., 2023; Pérez, 2022), siendo una etapa crítica en la constitución de un estilo de activo y saludable (Gálvez-León, & Rivera-Muguerza, 2021). Así, conocer las razones que llevan a los jóvenes a la realización de práctica de actividad

Artículo original. Motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en alumnado de adolescentes en función del sexo y la edad. Vol. 12, n.º 2; p. 1-28, abril 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12837>

físico-deportiva extraescolar es fundamental para consolidarla en el tiempo (Planas et al., 2020) y generar hábitos activos (Vaquero-Solís et al., 2020), ya que, a que a medida que la edad avanza, su nivel de práctica disminuye (Aznar-Ballesta et al., 2021).

En este sentido, un factor clave en la asunción de este estilo de vida activo es la motivación (Triguero-Ramos et al., 2019), la cual se define como el proceso que permite que un individuo oriente su acción hacia una meta siendo perseverante hasta alcanzarla (Decy y Ryan, 2017). Así, diferentes investigaciones se basan en la Teoría de la Autodeterminación, indicando la importancia de satisfacer tres necesidades psicológicas básicas de los jóvenes; competencia, relación y autonomía, para aumentar la motivación del alumnado hacia la práctica de actividad física extraescolar.

Diversos estudios apuntan como factores clave la salud y la diversión entre los motivos más destacados que influyen en la realización de actividad física (Gracia et al., 2015; Pallarés et al., 2020; Planas et al., 2020; Castañeda et al., 2018), aumentando su interés a medida que avanza la edad (Mora, 2024), y con niveles más elevados en chicos que en chicas (Galindo-Perdomo, 2022; Rodríguez-Fernández et al., 2021). En este sentido, existe mayor controversia en cuanto al sexo. Hay estudios que muestran que los chicos presentan niveles más altos de motivación que las chicas en relación con la competición, la condición física y las expectativas como futuro deportista (Santos-Labrador & Melero-Ventola, 2023), y en otros estudios no se encuentran diferencias significativas relacionadas con el sexo (García et al., 2015). Sin embargo, como tendencia general, independientemente de la edad, las mujeres apuntan más a la imagen corporal y los hombres al rendimiento y la competición (García et al., 2021).

Por su parte, el abandono de la actividad físico-deportiva se define como el cese voluntario, temporal o definitivo, de la participación regular en actividades físico-deportivas organizadas o no, motivado por múltiples factores (Drummond et al., 2022; Gómez-Rijo et al., 2025). Se trata de un fenómeno condicionado por la interacción de factores personales (motivación, autopercepción de competencia, intereses, pereza, desgana, preferencia por otras actividades), sociales (familia, amistades, clima del grupo) y contextuales u organizativos (exigencia competitiva, carga académica, disponibilidad de tiempo y oferta deportiva) (Back et al., 2022; Jaff et al., 2023; Murray & Sabiston, 2021; Barcala-Furelos et al., 2025; Castañeda et al., 2018). De la misma forma, la

Artículo original. Motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en alumnado de adolescentes en función del sexo y la edad. Vol. 12, n.º 2; p. 1-28, abril 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12837>

evidencia científica demuestra que el empleo excesivo de tecnologías (Jiménez-Marín et al., 2020), quedarse en casa o ver la televisión son razones habituales por no llevar a cabo actividad físico-deportiva extraescolar (Estévez Gómez & Hoyos Cuartas, 2021). En cuanto al género, las chicas muestran una mayor tasa de abandono alegando razones personales, pereza y preferencia por otras actividades como principales causas (Aznar-Ballesta & Vernetta, 2023).

El base a todo lo anterior, el conocimiento de las causas de práctica y abandono del alumnado de secundaria permitirá al profesorado de Educación Física establecer los elementos y pautas necesarias para mejorar sus prácticas y así favorecer en el estudiantado la adquisición de un estilo de vida activo duradero (Barcala-Furelos et al., 2024; Planas-Anzano et al., 2020). Más concretamente este estudio se hace completamente necesario para el profesorado de Cantabria, contexto donde se desarrolla la investigación, al ser la primera vez que se desarrolle un estudio que aborde esta temática en esta CCAA.

Por todo ello, el objetivo de este estudio fue determinar los motivos de practica y de abandono la actividad físico-deportiva extraescolar del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) de centros educativos de Cantabria en función del sexo y la edad.

Material y método

Diseño del estudio

En esta investigación se realizó un estudio descriptivo transversal mediante un cuestionario *Ad Hoc* con la finalidad de conocer los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva extraescolar del alumnado de educación secundaria, en función del sexo (niño vs. niña) y la edad (de 12 a 16 años).

Participantes

De acuerdo con la información proporcionada por la Dirección general de Ordenación e Innovación Educativa, de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Cantabria (España), la población objeto de investigación estaba conformada por 20.016 alumnos pertenecientes a centros educativos de educación secundaria. Atendiendo a la fórmula para poblaciones finitas (Sierra Bravo, 2008), se

Artículo original. Motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en alumnado de adolescentes en función del sexo y la edad. Vol. 12, n.º 2; p. 1-28, abril 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12837>

determinó que para un margen de error del 3,8 % y un nivel de confianza del 95 %, el tamaño muestral requerido era de 644 escolares.

La selección de la muestra para este estudio fue no probabilística y de carácter intencional, en función de la accesibilidad a los centros educativos y la logística y proximidad de los investigadores.

Se invitó a participar a 11 centros educativos, con un total de 746 escolares, con edades comprendidas entre los 12 y 16 años. Se excluyeron 61 escolares por no cumplimentar el cuestionario completamente y de manera correcta, por lo que la muestra final quedó formada por 685 escolares (355 niños y 339 niñas)

Los criterios de inclusión fueron los siguientes: a) Estar matriculados en los cursos de 1º a 4º de Educación Secundaria; (b) No padecer enfermedad física o mental que impidiese cumplimentar el cuestionario empleado; (c) Contar con el consentimiento informado firmado por sus padres, madres o tutores legales; d) Responder a todas preguntas requeridas del cuestionario.

Herramientas

Se implementó un cuestionario *Ad Hoc*, elaborado específicamente para este estudio a partir de instrumentos previamente validados y ampliamente utilizados en población adolescente, concretamente la Escala de Medición de los Motivos para la Actividad Física (Moreno-Murcia et al., 2007), centrada en la motivación hacia la práctica físico-deportiva, y el Cuestionario de Motivos para el Abandono y la No Práctica de la Actividad Físico-Deportiva en Adolescentes Españoles (Martínez-Baena et al., 2012), orientado a identificar las principales causas de abandono deportivo. A partir de estos instrumentos se seleccionaron y adaptaron los ítems más relevantes, ajustando su redacción al contexto de la actividad físico-deportiva extraescolar. El cuestionario estaba compuesto por tres bloques: bloque 1 [datos sociodemográficos; 4 ítems (sexo, edad y curso y centro educativo)]; bloque 2 para quienes practican actividad físico-deportiva libre (motivos de práctica de actividad físico-deportiva extraescolar; 5 ítems) y bloque 3 para quienes no practican actividad físico-deportiva en su tiempo de ocio (motivos de no realización de actividad físico-deportiva; 4 ítems). El rango posible de valores para los ítems del bloque 2 y 3, es 1 – 4, siendo 1 muy en desacuerdo y 4 muy de acuerdo.

Procedimiento

Artículo original. Motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en alumnado de adolescentes en función del sexo y la edad. Vol. 12, n.º 2; p. 1-28, abril 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12837>

Se contactó con la dirección de los 11 centros educativos a los que se les invitó a colaborar en el estudio y se les explicaron las características y el objetivo de la investigación. Se fijaron fechas, y horas concretas, para poder aplicar los cuestionarios causando el menor impacto posible en el desarrollo de las clases y se les envió, tanto un protocolo para realizar la encuesta, como el consentimiento informado a los progenitores o tutores legales de los escolares explicando propósito del estudio, así como el procedimiento a seguir en lo relativo a la recogida de los datos y el uso de los mismos, garantizando la confidencialidad, indicando la participación voluntaria y la posibilidad de abandonar el estudio en cualquier momento, sin necesidad de justificación.

Habiendo obtenido el consentimiento por parte de los padres, madres o tutores legales, se acudió al centro educativo para administrar el cuestionario, preferentemente en una de las sesiones de Educación Física o de tutoría. Se solicitó contar con la presencia de los docentes responsable del grupo en el momento de la realización de la prueba, especialmente en aquellos centros en los que se llevó a cabo simultáneamente en dos grupos a la vez, con el fin de favorecer la movilidad del investigador de un aula a otra sin problemas. Para responder al cuestionario, el alumnado contó con el tiempo de una sesión habitual, atendiendo a las preguntas planteadas durante el desarrollo de este. Este protocolo fue implementado en cada uno de los centros docentes donde se realizó la investigación. El estudio siguió los procedimientos de la Declaración de Helsinki en todo momento, siendo aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Europea del Atlántico con el código CEI21_2022.

Análisis estadístico

El paquete estadístico SPSS (SPSS v.25, IBM Corporation, New York, NY, USA) fue usado para todos los análisis, y el nivel de significación estadística se situó $p < 0.05$.

Los datos cuantitativos se expresan en medidas de tendencia central (Media; Desviación estándar) y los cualitativos en frecuencias. La prueba Kolmogorov-Smirnov fue usada en primer lugar para comprobar la distribución normal de los datos. Para conocer el posible efecto del sexo (niño; niña) sobre las variables del cuestionario se realizó un análisis de varianza multivariado (MANOVA), y la interacción entre ambos

Artículo original. Motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en alumnado de adolescentes en función del sexo y la edad. Vol. 12, n.º 2; p. 1-28, abril 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12837>

factores mediante el estadístico de Bonferroni. Además, el tamaño del efecto se calculó en términos de eta al cuadrado (η^2).

Resultados

Un total de 694 escolares de ESO de entre 12 y 16 años ($M = 13,84$; $DT = 1,28$) respondieron a todas las preguntas del cuestionario. 355 (51,8%) fueron niños y 339 (48,2%) niñas. La distribución de los participantes fue de 522 (Tabla 1) que hacían práctica deportiva actual (290 chicos y 232 chicas) y 172 que habían abandonado la práctica deportiva habitual (65 chicos y 107 chicas).

Artículo original. Motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en alumnado de adolescentes en función del sexo y la edad. Vol. 12, n.º 2; p. 1-28, abril 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12837>

Tabla 1. Resultados de los motivos de práctica de actividad físico-deportiva según sexo y edad de los participantes.

		Edad				
		12 (n=104)	13 (n=146)	14 (n=105)	15 (n=117)	16 (n=50)
Porque me gusta hacer deporte (1-4)	Chicos	3.74±0.6 7	3.70±0.6 4	3.75±0.6 3	3.79±0.6 47	3.71±0.52
	Chicas	3.59±0.6 7	3.60±0.6 8	3.57±0.6 8	3.35±0.6 77	3.77±0.54
	Total	3.67±0.6 7	3.66±0.6 5	3.65±0.6 6	3.62±0.6 63	3.74±0.52
Para estar en buena forma (1-4)	Chicos	3.54±0.6 6	3.46±0.7 7	3.59±0.7 0	3.59±0.6 59	3.59±0.55
	Chicas	3.26±0.7 5	3.34±0.7 8	3.48±0.6 6	3.33±0.6 76	3.61±0.50
	Total	3.41±0.7 1	3.41±0.7 7	3.53±0.6 8	3.49±0.6 67	3.60±0.53
Por mantener la línea y tener un buen aspecto físico (1-4)	Chicos	3.20±0.8 9	3.13±0.9 1	3.48±0.7 1	3.16±0.6 80	3.46±0.76
	Chicas	3.14±0.8 1	3.29±0.8 1	3.23±0.6 6	2.97±0.6 96	3.66±0.48
	Total	3.17±0.8 5	3.20±0.8 7	3.35±0.6 9	3.09±0.6 87	3.54±0.67
Porque quiero ser deportista profesional (1-4)	Chicos	2.90±0.9 8	3.01±0.9 7	3.12±0.9 4	2.88±1.0 02	2.78±1.06
	Chicas	2.26±1.0 3	2.46±1.1 6	2.21±1.0 2	2.22±0.6 97	2.44±1.19
	Total	2.60±1.0 5	2.77±1.0 9	2.63±1.0 8	2.63±1.0 05	2.66±1.11
Porque me gusta competir (1-4)	Chicos	3.49±0.7 9	3.29±0.8 6	3.32±1.0 0	3.48±0.6 73	3.03±0.87
	Chicas	2.57±1.0 8	2.75±1.1 1	2.64±0.9 9	2.64±1.0 02	2.83±1.29
	Total	3.05±1.0 4	3.05±1.0 1	2.96±1.0 5	3.16±0.6 94	2.96±1.12
Para mejorar mis habilidades (1-4)	Chicos	3.69±0.6 9	3.56±0.6 8	3.61±0.6 0	3.59±0.6 62	3.56±0.71
	Chicas	3.34±0.6 3	3.39±0.7 0	3.42±0.7 8	3.26±0.6 68	3.77±0.42
	Total	3.52±0.6 8	3.48±0.6 9	3.51±0.7 2	3.47±0.6 66	3.64±0.63

Nota. Los datos se presentan como media ± desviación estándar.

Artículo original. Motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en alumnado de adolescentes en función del sexo y la edad. Vol. 12, n.º 2; p. 1-28, abril 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12837>

Los resultados del MANOVA en función del factor sexo indican que existen diferencias estadísticamente significativas en “porque me gusta hacer deporte” [F (1, 512) = 7.102, p = 0,008, $\eta^2 = 0,014$]; “para estar en buena forma” [F (1, 512) = 5.120, p = 0,024, $\eta^2 = 0,010$]; “porque quiero ser deportista profesional” [F (1, 512) = 39.674, p < 0,001, $\eta^2 = 0,072$]; “porque me gusta competir” [F (1, 512) = 47-473, p < 0,001, $\eta^2 = 0,085$] y “para mejorar mis habilidades” [F (1, 512) = 6,339, p = 0,012, $\eta^2 = 0,012$]. En todas las variables estudiadas, los chicos están más de acuerdo con estas afirmaciones sobre los motivos para realizar actividad físico-deportiva extraescolar que las chicas. Los resultados del MANOVA, en función del factor edad, indican que sólo existen diferencias estadísticamente significativas en “para mantener la línea y tener un buen aspecto físico” [F (1, 512) = 3,818 p = 0,005, $\eta^2 = 0,029$], aumentando a medida que aumenta la edad (Tabla 1). Sin embargo, las mayores diferencias se producen entre el alunado de 16 y 15 años (p = 0.006), con mayor preocupación por este aspecto en el alumnado de mayor edad. En la interacción de ambos factores (sexo x edad), se encontraron diferencias, con puntuaciones más altas en los niños de 15 años respecto a las niñas de su misma edad en “porque me gusta hacer deporte” (p < 0.001); entre los niños y las niñas de 12 y 15 años en “para estar en buena forma” (p = 0.042) y (p = 0.048), respectivamente. También existen diferencias significativas en “porque me gusta competir” entre las niñas y los niños de 12 (p < 0.001); 13 (p= 0.001); 14 (p < 0.001) y 15 años (p < 0.001), con mayores puntuaciones en los niños que en las niñas. Por último, en “para mejorar mis habilidades”, existen diferencias significativas entre los niños y las niñas de 12 (p = 0.010) y 15 años (p = 0.010), siendo los niños nuevamente los que puntúan más alto.

Artículo original. Motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en alumnado de adolescentes en función del sexo y la edad. Vol. 12, n.º 2; p. 1-28, abril 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12837>

Tabla 2. Resultados de los motivos de abandono de la práctica de actividad física y el deporte según sexo y edad de los participantes.

		Edad				
		12 (n=23)	13 (n=33)	14 (n=43)	15 (n=46)	16 (n=27)
Por el ambiente competitivo (1-4)	Chicos	2.21±1.2 5	2.12±1.1 2	1.57±0.9 6	1.75±0.9 6	1.58±1.1 16
	Chicas	1.55±0.7 2	1.48±0.5 0	1.41±0.5 0	1.29±0.4 6	1.40±0.0 82
	Todos	1.95±1.1 0	1.63±0.7 4	1.48±0.7 3	1.41±0.6 5	1.48±0.0 97
Por la falta de tiempo (1-4)	Chicos	2.25±1.3 8	2.63±1.3 0	2.41±1.1 6	2.58±1.3 1	2.47±1.1 23
	Chicas	3.22±0.9 7	3.12±1.0 5	3.04±0.9 0	2.97±1.1 1	2.40±1.1 06
	Todos	2.69±1.1 8	2.90±1.1 8	2.86±1.1 0	2.82±1.1 4	2.48±1.1 22
Porque mis amigos no hacen deporte (1-4)	Chicos	1.28±0.6 1	1.50±0.7 5	1.21±0.4 1	1.33±0.4 9	1.66±0.0 98
	Chicas	1.66±0.8 6	1.56±0.7 1	1.62±0.9 3	1.61±0.8 1	1.60±0.0 63
	Todos	1.43±0.7 2	1.54±0.7 1	1.44±0.7 6	1.54±0.7 5	1.62±0.0 79
Porque prefiero hacer otras actividades (1-4)	Chicos	1.35±0.6 3	2.00±1.1 9	2.05±0.9 1	2.00±1.1 2	2.41±1.1 16
	Chicas	1.44±0.5 2	2.24±0.9 6	1.95±0.9 3	1.97±0.9 3	2.53±1.1 06
	Todos	1.39±0.5 8	2.18±1.0 1	2.00±0.9 5	1.97±0.9 7	2.48±1.1 08

Nota. Los datos se presentan como media ± desviación estándar.

Los resultados del MANOVA, en función del factor sexo, indican que existen diferencias estadísticamente significativas en “por el ambiente competitivo” [F (1, 162) = 9.800, p = 0,002, $\eta^2 = 0,057$], “por falta de tiempo” [F (1, 162) = 6.907, p = 0,009, $\eta^2 = 0,041$] y “porque mis amigos no practicaban deporte” [F (1, 162) = 3.507, p = 0,027, $\eta^2 = 0,018$]. Los niños abandonan la práctica deportiva por el ambiente competitivo, mientras que las niñas por la falta de tiempo y porque sus amigos no practicaban deporte.

Artículo original. Motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en alumnado de adolescentes en función del sexo y la edad. Vol. 12, n.º 2; p. 1-28, abril 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12837>

En función del factor edad, sólo se encontraron diferencias estadísticamente significativas en “porque prefiero hacer otro tipo de actividades” [$F(1, 162) = 3.799, p = 0,006, \eta^2 = 0,086$]. En este sentido, las diferencias se producen entre los escolares de 12 y 16 años.

Discusión

El objetivo de esta investigación fue conocer los motivos de práctica y de abandono de la actividad físico-deportiva extraescolar del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) de centros educativos de Cantabria en función del sexo y la edad.

Respecto a los motivos de práctica, la evidencia científica indica que la adquisición de una buena forma física es el motivo más esgrimido por los adolescentes a la hora de realizar actividad física en su tiempo libre (Zach et al., 2012). De forma concreta en el estudio de Castañeda et al. (2018) el alumnado reportó el principal motivo de práctica estaban relacionado con estar en forma y mantener un buen aspecto físico seguido de por el disfrute y la diversión. A la vista de los resultados obtenidos, se puede señalar que los estudiantes participantes en esta investigación reflejan el gusto por practicar actividad físico-deportiva como el principal motivo. Este hecho puede deberse a los altos niveles de percepción que tiene el alumnado con respecto a la actividad física y el deporte (González-Gutiérrez et al., 2025), siendo considerados como elementos de diversión y disfrute (Alpkaya, 2019; Castañeda et al., 2018). Así, sabiendo la importancia que tiene la actividad físico-deportiva en la generación de estos sentimientos durante esta etapa educativa (Estrada-Araoz et al., 2024), el papel de los docentes de educación física es fundamental para la creación de un estilo de vida activo (Maksimović & Lazić, 2023). En este sentido, es necesario implementar contenidos motivantes, significativos y con transferencia a su tiempo de ocio, así como nuevas metodologías acordes a los intereses del alumnado para aumentar sus sensaciones de disfrute e influir positivamente en los niveles de práctica de actividad físico-deportiva extraescolar (Zueck et al., 2020).

En función del factor sexo, se encontraron diferencias significativas en los aspectos relacionados con el gusto por hacer deporte, la buena forma física, la mejora de las habilidades, la competición y el hecho de querer ser profesional. En todas estas

Artículo original. Motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en alumnado de adolescentes en función del sexo y la edad. Vol. 12, n.º 2; p. 1-28, abril 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12837>

variables, los chicos muestran niveles de percepción más elevados que las chicas. Estos resultados se hayan en consonancia con estudios previos, como el de Santos-Labrador & Melero-Ventola (2023), en donde los chicos presentan valores más altos en los motivos relacionados con la condición física, la mejora de sus habilidades y las expectativas.

De forma concreta, estas diferencias con respecto al sexo en lo relativo al gusto por hacer deporte pueden deberse a una menor valoración y gusto hacia la actividad físico-deportiva por parte de las chicas (Brazo-Sayavera, et al., 2021; Lago et al., 2018), de hecho, existe una mayor tasa de abandono en ellas (Alonso-Vargas et al., 2023). Estos resultados se hayan en línea con los estudios de González-Gutiérrez et al., (2025) en donde las chicas tienen una percepción más baja sobre su gusto hacia la actividad física.

Con respecto al motivo esgrimido para una mejor forma física, es importante indicar que, a pesar de la importante evolución en los últimos tiempos en materia de coeducación, la tendencia y supremacía de los chicos en el ámbito del deporte (Jiménez-Lozano et al., 2023) y los roles sociales asociados a la masculinidad (Colunga-Rodríguez et al., 2020), han estado históricamente muy presentes. Así, las diferencias de género existentes pueden deberse a estos procesos de socialización, así como a la influencia de los modelos culturales existentes, en donde los chicos suelen recibir una mayor presión social vinculada a la mejora de forma física mientras que las chicas orientan sus motivos a aspectos más relacionados con la salud, el bienestar y la estética (Fernández et al., 2015; Castañeda et al., 2018).

En lo concerniente a la mejora de las habilidades, estos valores se encuentran en consonancia con los obtenidos en el estudio de Adamczak et al. (2025) en donde se refuerza la idea de que los chicos, en secundaria, tienen la necesidad de dominar ciertas habilidades motrices mientras que las chicas priorizan otros motivos. Del mismo modo, la autopercepción de la competencia motriz y la autoeficacia, son otro factor que pueden explicar estas diferencias, ya que los chicos suelen percibirse con mayor nivel de habilidad (González-Gutiérrez et al., 2025) aspecto que puede favorecer que se encuentren más motivados para realizar actividad física en su tiempo libre como reto personal para mejorar sus destrezas (Sheng et al., 2025).

En alusión al factor competición, estos resultados se hayan en línea con estudios previos, como el de Portela-Pino et al. (2019) o el de Castañeda et al. (2018), donde se

Artículo original. Motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en alumnado de adolescentes en función del sexo y la edad. Vol. 12, n.º 2; p. 1-28, abril 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12837>

identifica la misma como un motivo de práctica con mayor peso en los chicos que en las chicas. Esto puede deberse a que las chicas habitualmente tienen una mayor orientación hacia la tarea mientras que los chicos lo tienen hacia el ego, estando este altamente ligado a la competición (Castro-Sánchez et al., 2016). De la misma forma, Navarro-Patón et al. (2019), concluyen que los chicos tienen una visión más competitiva al practicar situaciones motrices más competitivas e individualistas que las chicas, las cuales apuntan a deportes de corte cooperativo y colaborativo.

Finalmente, en lo relativo a ser deportista profesional, se hallaron valores más elevados en los chicos, aspecto que puede deberse a los modelos de referencia existentes que nos brindan habitualmente los medios de comunicación en donde la representación de deportistas masculinos es superior a la de las mujeres, influyendo así en el deseo de los chicos en querer ser profesionales (Cooky, 2013) así como a la brecha de oportunidades a nivel estructural en el deporte profesional, el cual ofrece más oportunidades y mayor reconocimiento económico y social a los hombres que a las mujeres (Fink, 2016). Finalmente, la percepción de competencia física y autoeficacia deportiva mayor en los chicos (Gonzalez-Gutiérrez et al., 2025), puede reforzar su creencia de que poseen mejores capacidades para lograr el alto rendimiento, aumentando así su motivación por ser profesionales.

En lo referente al factor edad, se encontraron diferencias significativas únicamente en relación con el motivo de mantener la línea y tener un buen aspecto físico. Así, al igual que en estudios previos (Urrutia et al., 2023), se puede observar un incremento de esta variable conforme va aumentando la edad del alumnado. Estos resultados ponen de manifiesto la importancia de la autopercepción y la imagen corporal como motivos para la realización de la actividad físico-deportiva en la adolescencia (Maloney et al., 2023; Viñado & Mor, 2020). Igualmente, en el estudio de Portela et al. (2017) se muestran motivos relacionados con la apariencia estética y física con el paso del tiempo, y especialmente entre las chicas, considerándose la imagen como un factor clave en la práctica de actividad física (Frömel et al., 2022).

En ese sentido, la imagen corporal es una dimensión con componente social y cultural que aumenta su relevancia con el paso del tiempo (Fernández-Bustos et al., 2022). El hombre busca un cuerpo musculado estéticamente y la mujer un cuerpo esbelto y

Artículo original. Motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en alumnado de adolescentes en función del sexo y la edad. Vol. 12, n.º 2; p. 1-28, abril 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12837>

delgado, ambos fuertemente influenciados por las redes sociales actuales (Vicente-Benito & Ramírez-Durán, 2023). Así, la confección de un autoconcepto positivo en base a la imagen corporal (Penado & Rodicio-García, 2017), un adecuado desarrollo social del individuo (Pérez-Mármol et al., 2021), y la creación de un estilo de vida saludable, en donde la actividad física sea el eje vertebrador (Fernández-Álvarez et al., 2020), se consideran elementos clave para un correcto bienestar emocional.

En cuanto a los motivos de abandono de la actividad físico-deportiva extraescolar, al igual que en investigaciones previas, se evidencia la falta de tiempo y el cambio de prioridades para la realización de otras actividades en el tiempo de ocio como factores clave en esta etapa (Drummond, et al., 2022; Gómez-Escribano et al., 2017; Barcala-Furelos, et al., 2024).

En relación con el factor sexo, los hallazgos obtenidos reflejan diferencias importantes en el ambiente competitivo, la falta de tiempo y la influencia de las amistades. En los chicos, los resultados apuntan al ambiente competitivo como el principal motivo de abandono deportivo, mientras que en las chicas es la falta de tiempo y porque sus amigas no hacían deporte. En alusión al ambiente competitivo, los resultados obtenidos se hayan en consonancia con el estudio de Persson et al. (2020) en donde los chicos esgrimían la falta de ambiente de equipo y la excesiva competitividad como razones que los llevan al abandono deportivo. En este sentido, las prácticas competitivas ponen de manifiesto un elevado nivel de exigencia, compromiso y rendimiento físico en los eventos deportivos, aspectos que muchos jóvenes no están dispuestos a asumir (Eime et al., 2016). En cuanto a los motivos de abandono deportivo argumentados por las chicas, por un lado, la falta de tiempo es uno más recurrentes en estas edades (Owen et al., 2019). Por otro lado, la falta de práctica de actividad física entre sus amigas. En contraposición a este resultado, en el estudio de Budd et al. (2018) se hallaron efectos positivos sobre la participación en actividades físicas por parte de las chicas gracias al apoyo social de las amistades (Lawler et al., 2021). Esto pone de manifiesto la importancia de la conexión social con las amistades para mantener el interés y participación por la práctica físico-deportiva (Bevan et al., 2021). Así, la realización de actividad física en las chicas está altamente influenciada por factores de corte interpersonal (iguales). Si no existe apoyo

Artículo original. Motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en alumnado de adolescentes en función del sexo y la edad. Vol. 12, n.º 2; p. 1-28, abril 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12837>

social, los niveles de participación disminuirán (Flores-Fernández, 2020) pudiendo provocar el abandono deportivo (Cowley et al., 2021).

Finalmente, teniendo en cuenta el factor edad, se encontraron diferencias significativas en el motivo de preferir hacer otro tipo de actividades, observándose una mayor diferencia entre lo más pequeños y los mayores. En esta etapa educativa, comienzan a intervenir nuevas actividades de ocio, que pueden conllevar una modificación de los gustos, intereses y prioridades de los adolescentes (Albertos et al., 2020). En ese sentido, se produce una rotura y alejamiento con las actividades deportivas a medida que se va avanzando en edad (Eime et al., 2016) y más especialmente entre las chicas (Dawes et al., 2014).

Conclusiones

Por los resultados obtenidos, podemos concluir que los motivos de práctica físico-deportiva de los chicos son los competitivos. En cuanto a los motivos de abandono, las chicas, sostienen la falta de tiempo y porque sus amigas no practican, mientras que los chicos inciden en la excesiva competición. En la misma línea, los más pequeños alegan abandono deportivo por el enfoque y carácter competitivo de estas actividades. Mientras que los más mayores, alegan mayor preferencia en realizar otras propuestas.

Tras el análisis de este estudio, se pone de manifiesto la necesidad de seguir realizando investigaciones relacionadas con los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva extraescolar en adolescentes. Así, por todo lo comentando con anterioridad, es de vital importancia que los profesionales del área de EF sean capaces de conocer los motivos que conllevan a los jóvenes a la práctica y el abandono de la actividad física con la finalidad de poder plantear estrategias en sus clases que faciliten la adherencia del alumnado a la práctica de actividad física extraescolar.

Limitaciones

Esta investigación tiene ciertas limitaciones, ya que únicamente se ha realizado en la Comunidad Autónoma de Cantabria, por lo que resultaría interesante incluir centros de enseñanza de otras provincias y también de otros países. Simultáneamente, resultaría interesante examinar las motivaciones hacia la práctica y abandono de la actividad físico-

Artículo original. Motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en alumnado de adolescentes en función del sexo y la edad. Vol. 12, n.º 2; p. 1-28, abril 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12837>

deportiva entre los centros rurales y urbanos, y los centros de carácter público y concertado. Finalmente se hace necesario indicar el uso de un cuestionario no validado, la muestra por conveniencia y el diseño transversal que impide establecer causalidad.

Aplicaciones prácticas

Las futuras aplicaciones prácticas pueden estar enfocadas tanto a la prevención del abandono físico-deportivo como al fomento de la práctica física habitual del estudiantado de la ESO teniendo en cuenta los intereses y motivos específicos de cada grupo de edad y sexo.

Así, en base a los resultados del presente estudio, los profesores de Educación Física deben implementar propuestas específicas para la prevención del abandono deportivo, seleccionando satisfactoriamente contenidos significativos, en base a los gustos e intereses del alumnado con la pretensión de buscar una mayor motivación y transferencia en su práctica de actividad física-deportivo extraescolar. En este sentido, ofrecer opciones físico-deportivas que se adapten a los estilos de vida de los estudiantes ya sea para mantener una buena forma física, mejorar sus habilidades motrices o enfocarse en la competición es clave.

Del mismo modo, estos resultados justifican la incorporación de metodologías activas y modelos pedagógicos (retos, gamificación, aprendizaje cooperativo...) por parte del profesorado, con el objetivo de motivar e incrementar la probabilidad de que los estudiantes practiquen actividad física también en su tiempo libre.

Por su parte, se han de implementar estrategias motivacionales que fomenten las necesidades psicológicas básicas, especialmente las relacionadas con la competencia y las relaciones sociales, para influir positivamente en los niveles de práctica de actividad físico-deportiva extraescolar.

En relación con la competitividad, se hace necesario abordarla e incluirla en las clases de Educación Física, entendiéndose como un medio adecuado para desarrollar habilidades y mejorar la motivación del alumnado, pero debiendo canalizar y modular la misma para evitar la inacción del alumnado en las clases y fuera de las mismas.

Por otro lado, dadas las diferencias de género en cuanto a los motivos de práctica, sería necesario el fomento en clase de Educación Física de una cultura con valores

Artículo original. Motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en alumnado de adolescentes en función del sexo y la edad. Vol. 12, n.º 2; p. 1-28, abril 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12837>

coeducativos y que promocióne la práctica físico-deportiva en la mujer mediante referentes de los diferentes ámbitos.

Por último, será imprescindible el diseño e implementación de evaluaciones periódicas que permitan a los docentes identificar cambios en los motivos del estudiantado hacia la práctica físico-deportiva, de modo que se puedan ajustar los programas antes de que los jóvenes pierdan el interés y abandonen la actividad.

Artículo original. Motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en alumnado de adolescentes en función del sexo y la edad. Vol. 12, n.º 2; p. 1-28, abril 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12837>

Referencias bibliográficas

- Adamczak, D., & Bronikowski, M. (2025). Comparison of Motivation Types, Self-Assessment of Sport Skills, and Fitness Among Young Adolescents Regarding Additional Physical Activity. *Applied Sciences*, 15(13), 7043. <https://doi.org/10.3390/app15137043>
- Adarve, M. G., Zurita-Ortega, F., Gómez-Sánchez, V., Padial-Ruz, R., & Lara-Sánchez, A. J. (2019). Influence of the practice of physical activity on the self-concept of adolescents. *Retos*, 36, 342-347. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.68852>
- Albertos, A., Osorio, A., & Beltramo, C. (2020). Adolescentes y ocio: desarrollo positivo y transición hacia la vida adulta. *Educación y Educadores*, 23(2), 201–220. <https://doi.org/10.5294/edu.2020.23.2.3>
- Alemaný-Arrebola, I., Granda-Ortells, L., Mingorance-Estrada, A. C., Montilla-Medina, M., & Granda Vera, J. (2021) Frequency of practice and reasons for participation in physical activities based on ethnia in schoolsof 13-14 years of Melilla. *Retos*, 39, 148–154. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.77951>
- Alonso-Vargas, J.M., Ubago-Jiménez, J.L., Puertas-Molero, P., González-Valero, & G., Melguizo-Ibáñez, E. (2023). Motivation and physical practice in high shool students. *Journal of Sport and Health Research*. 15(Supl 1):117-128. <https://doi.org/10.58727/jshr.102773>
- Alpkaya, U. (2019). The relationship between the physical activity efficacy and physical activity of the middle school students. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 23(2), 59-65. <https://doi.org/10.15561/18189172.2019.0202>
- Amatriain-Fernández, S., Murillo-Rodríguez, E.S., Gronwald, T., Machado, S., & Budde, H. (2020). Benefits of Physical Activity and Physical Exercise in the Time of Pandemic. *Psychological Trauma-Theory Research Practice and Policy*, 12(S1), S264–S266. <https://doi.org/10.1037/tra0000643>
- Aranceta-Bartrina, J., Gianzo-Citores, M., & Pérez-Rodrigo, C. (2020). Prevalence of overweight, obesity and abdominal obesity in the Spanish population aged 3 to 24

Artículo original. Motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en alumnado de adolescentes en función del sexo y la edad. Vol. 12, n.º 2; p. 1-28, abril 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12837>

years. The ENPE study. *Revista Española de Cardiología*, 73(4), 290– 299.

<https://doi.org/10.1016/J.RECESP.2019.07.011>

Aznar-Ballesta, A., Salas, A., Peláez Barrios, E.M., & Vernetta, M. (2021). Análisis de las actividades físicas deportivas de los adolescentes en el Ayuntamiento de Maracena (Granada-España) en *J. C. Figueredo-Benítez & R. Mancinas- Chávez (Eds.), Las redes de la comunicación. Estudios multidisciplinares actuales* (pp. 879–902). Dykinson.

Aznar-Ballesta, A.; Vernetta, M. (2023) Influencia de La Satisfacción e Importancia de La Educacion Fisica En El Abandono Deportivo. *Espiral Cuadernos del Profesorado*. 16(32), 18–28. <https://doi.org/10.25115/ecp.v16i32.8604>

Back, J., Johnson, U., Svedberg, P., McCall, A., & Ivarsson, A. (2022). Drop-out from team sport among adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Psychology of Sport and Exercise*, 61, 102205. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102205>

Barcala-Furelos, M., Cendoya Ochoa, L., Pascual Torre, A., & Ramos-Álvarez, O. (2024). Physical-sports activity in compulsory secondary education: gender differences in the abandonment of regular physical activity. *EDUCA International Journal*, 4(2), 329–342. <https://doi.org/10.55040/educa.v4i2.118>

Bates, L. C., Zieff, G., Stanfrod, K., Moore, J. B., Kerr, Z. Y., Hanson, E. D., Barone-Gibbs, B., Kline, C. E., & Stoner, L. (2020). COVID-19 Impact on Behaviors across the 24-Hour Day in Children and Adolescents: Physical Activity, Sedentary Behavior, and Sleep. *Children*, 7(9), 138. <https://doi.org/10.3390/children7090138>

Bevan, N., Drummond, C., Abery, L., Elliott, S., Pennesi, J.L., Prichard, I., Lewis, L. K., & Drummond, M. (2021). More opportunities, same challenges: Adolescent girls in sports that are traditionally constructed as masculine. *Sport, Education and Society*, 26(6), 592-605. <https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1768525>

Brazo-Sayavera, J., Aubert, S., Barnes, J.D., González, S.A., & Tremblay, M.S. (2021). Gender differences in physical activity and sedentary behavior: Results from over 200,000 Latin-American children and adolescents. *PloS One*, 16(8), e0255353. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255353>

Artículo original. Motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en alumnado de adolescentes en función del sexo y la edad. Vol. 12, n.º 2; p. 1-28, abril 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12837>

- Budd, E. L., McQueen, A., Eyler, A. A., Haire-Joshu, D., Auslander, W. F., & Brownson, R. C. (2018). The role of physical activity enjoyment in the pathways from the social and physical environments to physical activity of early adolescent girls. *Preventive Medicine, 111*, 6-13. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.02.015>
- Cachón-Zagalaz, J., Carrasco-Venturelli, H., Sánchez-Zafra, M., & Zagalaz-Sánchez, M.L. (2023) Motivation toward Physical Activity and Healthy Habits of Adolescents: A Systematic Review. *Children 10*, 659. <https://doi.org/10.3390/children10040659>
- Castañeda C., Zagalaz, M. L., Arufe, V., & Campos-Mesa, M. D.C (2018). Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 13(1), 79-89.
- Castro-Sánchez, M.; Zurita-Ortega, F.; Martínez-Martínez, A.; Chacón-Cuberos, R., & Espejo-Garcés, T. (2016). Clima motivacional de los adolescentes y su relación con el género, la práctica de actividad física, la modalidad deportiva, la práctica deportiva federada y la actividad física familiar. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*. 45(12), 262-277. <http://dx.doi.org/10.5232/ricyde2016.04504>
- Colunga-Rodríguez, B. A., Ángel-González, M., Vázquez-Juárez, C. L., Vázquez-Colunga, J. C., Castellanos-Ángeles, R., Colunga-Rodríguez, C., & Dávalos-Picazo, G. (2020). Reasons for the Practice of Physical Exercise in Mexican Students from Secondary Education. *Retos*, 38, 89–94. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.71569>
- Cooky, C., Messner, M. A., & Musto, M. (2015). “It’s Dude Time!”: A quarter century of excluding women’s sports in televised news and highlight shows. *Communication & Sport*, 3(3), 261-287. <https://doi.org/10.1177/216747951558876>
- Cowley, E. S., Watson, P. M., Fowweather, L., Belton, S., Thompson, A., Thijssen, D., & Wagenmakers, A. J. M. (2021). “Girls Aren’t Meant to Exercise”: Perceived Influences on Physical Activity among Adolescent Girls—The HERizon Project. *Children*, 8(1), 31. <https://doi.org/10.3390/children8010031>
- Dawes, N. P., Vest, A., & Simpkins, S. (2014). Youth Participation in Organized and Informal Sports Activities Across Childhood and Adolescence: Exploring the Relationships of Motivational Beliefs, Developmental Stage and Gender. *Journal*

Artículo original. Motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en alumnado de adolescentes en función del sexo y la edad. Vol. 12, n.º 2; p. 1-28, abril 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12837>

of Youth and Adolescence, 43(8), 1374-1388. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-9980-y>

Drummond, M., Drummond, C., Elliott, S., Prichard, I., Pennesi, J.L., Lewis, L. K., Bailey, C., & Bevan, N. (2022). Girls and Young Women in Community Sport: A South Australian Perspective. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 803487.

<https://doi.org/10.3389/fspor.2021.803487>

Eime, R. M., Harvey, J. T., Sawyer, N. A., Craike, M. J., Symons, C. M., & Payne, W. R. (2016). Changes in sport and physical activity participation for adolescent females: A longitudinal study. *BMC Public Health*, 16(1),533.

<https://doi.org/10.1186/s12889-016-3203-x>

Estrada-Araoz, E. G., Ayay-Arista, G., Arias-Huaco, Y. M., Pujaiico-Espino, J. R., Larico-Uchamaco, G. R., & Huamani-Calloapaza, T. C. (2024). Trastorno por videojuegos, hábitos alimentarios y motivación hacia la práctica de la actividad física en estudiantes de educación básica: un estudio transversal. *Retos*, 61, 1080-1090.

<https://doi.org/10.47197/retos.v61.110080>

Fernández, E. J., Sáenz-López, P., Almagro, B. J., & Conde, C. (2015). Motivos de práctica de actividad física en universitarios activos. *EmásF. Revista Digital de Educación Física*, 6(34), 52-60.

Fernández, J., Torres-Luque, G., & Cañada, F. (2023). Influence of sports practice on healthy parameters in the school population. *Journal of Sport and Health Research*, 15(3), 555-572. <https://doi.org/10.58727/jshr.94386>

Fernández-Álvarez, L., Carriedo, A., & González, C. (2020). Relaciones entre el autoconcepto físico, la condición física, la coordinación motriz y la actividad física en estudiantes de secundaria. *Journal of Sport and Health Research*, 12(Supl 3), 259-270.

Fink, J. S. (2016). Hiding in plain sight: The embedded nature of sexism in sport. *Journal of Sport Management*, 30(1), 1-7. <https://doi.org/10.1123/jsm.2015-0278>

Flores- Paredes, A., Vanegas-Pino., M., Y., & Villamar-Barriga, M. O. (2020). Physical activity and its relation with overweight and obesity in teachers of the Universidad Nacional del Altiplano Puno 2017. *Sportis*, 6(1), 61-79.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.1.3448>

Artículo original. Motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en alumnado de adolescentes en función del sexo y la edad. Vol. 12, n.º 2; p. 1-28, abril 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12837>

- Flores-Fernández, Z. (2020). Women and sport in Mexico. Towards a substantial equality. *Retos* 37, 222-226. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.71684>
- Frömel, K., Groffik, D., Šafář, M., & Mitáš, J. (2022). Differences and Associations between Physical Activity Motives and Types of Physical Activity among Adolescent Boys and Girls. *BioMed Research International*, 1-13. <https://doi.org/10.1155/2022/6305204>
- Galindo-Perdomo, F., Valencia-Peris, A., & Devís-Devís, J. (2022). What are the levels of physical activity of Colombian adolescents?: Gender and age as key factors. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 18, 99-112. <https://doi.org/10.5232/ricyde2022.06803>
- Gálvez-León, G. E., & Rivera-Muguerza, J. P. (2021). Educar para la salud como motor de cambio social en el estilo de vida. *Revista electrónica en educación y pedagogía*, 5(9), 116-131. <https://doi.org/10.15658/rev.electron.educ.pedagog21.11050909>
- García, F., Herazo, Y., & Tuesca, R. (2015). Levels of physical activity among colombian university students. *Revista médica de Chile*, 143(11), 1411-1418. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872015001100006>
- García, J. R. A., Díez, B. F., & González, R. V. (2021). Actitudes hacia la Expresión Corporal en el ámbito de la asignatura de Educación Física: Un estudio con alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (Attitudes towards Body Expression in the field of Physical Education subject: A study with Compulsory Se. *Retos*, (41), 596-608. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.83296>
- Gasol Foundation (16 de diciembre de 2025). *Estudio PASOS 2022: los hábitos saludables se deterioran de forma relevante entre los niños y niñas en tan solo 3 años*. <https://gasolfoundation.org/es/estudio-pasos-2022-habitos-deterioro/>
- Gastelum, G., Guedea, J., Lugo, R., Barrón, J., & García, D. (2019). Percepción de la imagen corporal en preadolescentes escolares del norte de México: género y nivel socioeconómico. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 20(1), 1-12. <https://doi.org/10.29035/rcaf.20.1.5>
- Gómez-Escribano L., Gálvez-Casas A., Escribá Fernández-Marcote A.R., Tárraga-López P., & Tárraga-López M. (2017). Review and analysis of the reasons for

Artículo original. Motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en alumnado de adolescentes en función del sexo y la edad. Vol. 12, n.º 2; p. 1-28, abril 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12837>

abandonment of the practice of physical activity and self-perception of motor competence. *Journal of negative & no positive results* 2(2), 56-61.

<https://doi.org/10.19230/jonnpr.1225>

Gómez-Rijo, A., García-Fariña, A., & González-Ramallal, M. E. (2025). Estudio comparativo de los motivos de abandono deportivo en adolescentes españoles. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 11(2), 1-22. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11319>

González-Gutiérrez, I., López-García, S., Barcala-Furelos, M., Mecías-Calvo, M., & Navarro-Patón, R. (2025). Self-perception of efficacy and attitudes towards physical activity and sport in schoolchildren: Are there differences between Primary Education and Secondary Education students in Cantabria?. *Journal of Human Sport and Exercise*, 20(1), 00-00. <https://doi.org/10.55860/462kbt81>

Granda-Vera, J., Alemany-Arrebola, I., & Aguilar-García, N. (2018). Gender and its Relationship with the Practice of Physical Activity and Sporty. *Apunts Educación Física y Deportes*, 136, 21-33. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/2\).132.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/2).132.09)

Health Behaviour in School-aged Children (20 de octubre de 2024). Informe HBSC-2022 sobre los centros educativos en España (aspectos estructurales y recursos que condicionan las actividades de promoción y educación para la salud). <https://www.hbsc.es/informes>

Jaf, D., Wagnsson, S., Skoog, T., Glatz, T. & Özdemir, M. (2023). The interplay between parental behaviors and adolescents' sports-related values in understanding adolescents' dropout of organized sports activities. *Psychology of Sport and Exercise*, 68, 102448. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102448>

Jiménez, R., Gargallo, E., Arriscado, D., & Dalmau, J. M. (2022). Asociación entre el ambiente de práctica de actividad física y los hábitos de vida e indicadores de salud física y psicosocial. *Revista Española Salud Pública*, 96(1), e1-e13.

Lago-Ballesteros, J., Navarro-Patón, R., & Peixoto-Pino, L. (2018). 4th, 5th and 6th grade elementary education student thoughts and attitudes toward physical education subject and teacher. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education*

Artículo original. Motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en alumnado de adolescentes en función del sexo y la edad. Vol. 12, n.º 2; p. 1-28, abril 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12837>

and *Psychomotricity*, 4(2), 349-363.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.2.2121>

Lawler, M., Heary, C., Shorter, G., & Nixon, E. (2022). Peer and parental processes predict distinct patterns of physical activity participation among adolescent girls and boys. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 497-514.

<https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1891118>

Maksimović, J., & Lazić, N. N. (2023). Competences of Physical Education Teachers in Education Supported by Digital Technology. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education (IJCRSEE)*, 11(2), 331-341.

<https://doi.org/10.23947/2334-8496-2023-11-2-331-341>

Maloney, E. K., Bleakley, A., Stevens, R., Ellithorpe, M. E., & Jordan, A. B. (2023). Urban youth perceptions of sports and energy drinks: insights for health promotion messaging. *Health Education Journal*, 82(3), 324-335.

<https://doi.org/10.1177/00178969231157699>

Martínez Baena, A.C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez López, I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente-Rodriguez, G., Casajus, J.A., Alvarez-Granda, L., Romero Cerezo, C., et al. (2012). Motivos de Abandono y No Practica de Actividad Físico-Deportiva En Adolescentes Espanoles: Estudio Avena. *Cuadernos de Psicoogía del Deporte* 12(1), 45–54. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232012000100005>

Méndez-Alonso, D., Pérez-Pueyo, A., Méndez-Giménez, A., Fernandez-Río, F. J., & Prieto-Saborit, J. A. (2017). Analysis of curriculum development of Physical Education in Secondary Education: Comparison of regional curricula. *Retos*, 31, 82-87. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.42577>

Mora, B. S. (2024). Razones de la participación de mujeres en actividades físicas. *InterSedes*, 25(51). <https://doi.org/10.15517/isucr.v25i51.54805>

Moreno Murcia, J.A., Cervello Gimeno, E., & Martínez Camacho, A. (2007). Validación de La Escala de Medida de Los Motivos Para La Actividad Física-Revisada En Españoles: Diferencias Por Motivos de Participación. *Anales de Psicología*. 23(1), 167–176.

Artículo original. Motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en alumnado de adolescentes en función del sexo y la edad. Vol. 12, n.º 2; p. 1-28, abril 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12837>

- Murray, R. M. & Sabiston, C. M. (2021). Understanding relationships between social identity, sport enjoyment, and dropout in adolescent girl athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 44(1), 62-66. <https://doi.org/10.1123/jsep.2021-0135>
- Navarro-Patón, R., Rodríguez-Fernández, J. E., & Peixoto-Pino, L. (2019). preferences of social interaction on physical education of schools of primary and secondary education of lugo. a descriptive research. *Trances*, 11(Supl 1), 601-620.
- Organización Mundial de la Salud. (16 de diciembre de 2025). *Actividad física. Datos y cifras*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Palenzuela-Luis, N, Fernández-Bustos, G., Palenzuela-Luis, N., Duarte-Clímets, G., Gómez-Salgado, J., Ángel Rodríguez-Gómez, J., & Begoña Sánchez-Gómez, M. (2022). Questionnaires Assessing Adolescents' Self-Concept, Self-Perception, Physical Activity and Lifestyle: A Systematic Review. *Children*, 9, 91. <https://doi.org/10.3390/children9010091>
- Pallarés, S., Miró, S., Pérez-Rivases, A., Torregrosa, M., Ramis, Y., Cruz, J., & Viladrich, C. (2020). Motivations toward Physical Activity of Adolescents, Older Adults and Former Elite Athletes: A Qualitative Analysis. *Pensamiento psicológico*, 18(2). <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI18-2.mafa>
- Penado, M., & Rodicio-García, M. L. (2017). Analysis of self-concept in victims of gender based violence among adolescents. *Suma psicológica*, 2(4), 107-114. <https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2017.08.001>
- Pérez, K. (2022). Influencia del estado emocional en el bajo rendimiento académico de los adolescentes. *Revista Estudios Psicológicos*, 2(3), 7-21. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2022.03.001>
- Pérez-Mármol, M., Chacón-Cuberos, R., García-Mármol, E., & Castro-Sánchez, M. (2021). Relationships among Physical Self-Concept, Physical Activity and Mediterranean Diet in Adolescents from the Province of Granada. *Children*, 8, 901. <https://doi.org/10.3390/children8100901>
- Persson, M., Espedalen, L. E., Stefansen, K., & Strandbu, A. (2020). Opting out of youth sports: how can we understand the social processes involved? *Sport, Education & Society*, 25(7), 842-854. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1663811>

Artículo original. Motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en alumnado de adolescentes en función del sexo y la edad. Vol. 12, n.º 2; p. 1-28, abril 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12837>

- Planas Anzano, A., Reig, F., Palmi Guerrero, J., del Arco Bravo, I., & Prat Subirana, J.A. (2020). Motivaciones, Barreras y Condición Física En Adolescentes Según El Estadio de Cambio En Ejercicio Físico. *Revista Psicología del Deporte* 29, 125–134.
- Planas, A., Reig, F., Palmi, J., Arco, I. del, & Prat, J. A. (2020). Motivaciones, barreras y condición física en adolescentes según el estadio de cambio en ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(2), 125–134.
- Portela, I. & Domínguez, J. (2017). Motivación percibida por los adolescentes gallegos en la práctica del ejercicio. *Revista de Estudios e Investigación En Psicología y Educación*, (14), 117–121. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.14.2518>
- Portela-Pino I, López-Castedo A, Martínez-Patiño MJ, Valverde-Esteve T, & Domínguez-Alonso J. (2020). Gender Differences in Motivation and Barriers for The Practice of Physical Exercise in Adolescence. *International Journal of Environmental Ressearch Public Health*.17(1), 168. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010168>
- Rodríguez-Fernández, J. E., Rico-Díaz, J., Neira, P. J., & Navarro- Patón, R. (2021). Actividad física realizada por los escolares españoles según edad y sexo. *Retos*, 39, 238-245. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.77252>
- Rodríguez-Rodríguez, L., & Miraflones-Gómez, E. (2018). Propuesta de igualdad de género en Educación Física: adaptaciones de las normas en fútbol. *Retos*, 33, 293-297. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.56480>
- Santos-Labrador, R. M., & Melero-Ventola, A. R. (2023). Variables associated with motivation to engage in physical activity in adolescents. *Retos*, 50, 925–930. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.96892>
- Sheng J., Ariffin I.A.B, & Tham J. (2025). The influence of exercise self-efficacy and gender on the relationship between exercise motivation and physical activity in college students. *Scientific Reports*. 15(1), 11888. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-95704-5>
- Triguero-Ramos, R., Gómez, N., Aguilar, J. M., & León, I. (2019). Influencia del docente de Educación Física sobre la confianza, la diversion, la motivacionyla intención de

Artículo original. Motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva en alumnado de adolescentes en función del sexo y la edad. Vol. 12, n.º 2; p. 1-28, abril 2026.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2026.12.2.12837>

ser físicamente activo en la adolescencia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 222-232. <https://doi.org/10.6018/cpd.347631>

Urrutia-Medina, J., Vera-Sagredo, A., Flores-Rivera, C., Hetz-Rodriguez, K., Pavez-Adasme, G., & Poblete-Valderrama, F. (2023). Perception of physical self-concept in secondary school students in Physical Education classes. *Retos*, 49, 510–518. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.98769>

Vaquero-Solís, M., Amado, D., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., & Iglesias, D. (2020). Emotional Intelligence in Adolescence: Motivation and Physical Activity. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 20(77), 119-131. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77>

Viñado, J. F., & Mor, E. M. H. (2020). Motivación hacia la educación física y actividad física habitual en adolescentes. *Ágora Para La Educación Física y el Deporte*, 22, 187-208. <https://doi.org/10.24197/aefd.0.2020.187-208>

Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2019). Health benefits of physical activity: A strengths-based approach *Journal of Clinical Medicine*, 8(12), 1–15. <https://doi.org/10.3390/JCM8122044>

Zach, S., Bar-Eli, M., Morris, T., & Moore, M. (2012). Measuring motivation for physical activity: an exploratory study of PALMS-the physical activity and leisure motivation scale. *Athletic Insight*. 4(2), 141–152. <https://doi.org/10.1037/t41588-000>

Zueck, M. D. C., García, A. A. R., Villalobos, J. M. R., & Irigoyen, H. E. G. (2020). Satisfacción en las clases de Educación Física y la intencionalidad de ser activo en niños del nivel de primaria. *Retos*, (37), 33-40. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.69027>